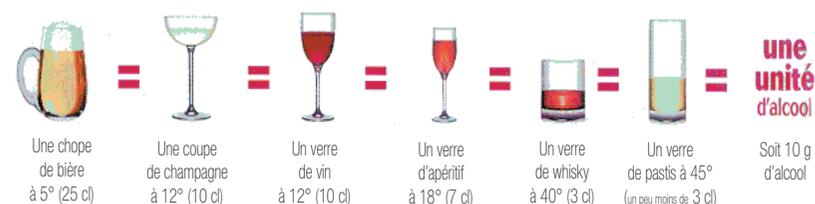


A qui demander de l'aide pour une démarche de sevrage ?

- Médecin traitant
- **CSAPA - La Maison des addictions** : 1 rue Foller 54000 NANCY
Tél : 03 83 85 83 85
Antenne de Lunéville : Centre Hospitalier de Lunéville
Antenne de Pont-à-Mousson : Centre Hospitalier de Pont-à-Mousson
- Groupes associatifs, aide à l'entourage
Sites internet : www.alcool-info-service.fr
- Psychiatre
- Ecoute Alcool : 09 80 98 09 30

L'ALCOOL

Un verre standard =



Il est possible de vivre une abstinence heureuse

En cas de dépendance, l'arrêt brutal peut entraîner des symptômes de sevrage : sensation de malaise général, tremblements, crise d'épilepsie, hallucinations ...

Avant tout arrêt brutal, parlez-en à votre médecin.

Il y a la même quantité d'alcool dans 25 cl de bière standard, une flûte de champagne, un verre de vin, un verre de Pastis ...

FICHE CONSEIL

29

Quand peut-on parler de consommation excessive d'alcool ?

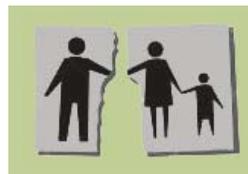


Plus de 2 verres d'alcool par jour pour les femmes
Plus de 3 verres d'alcool par jour pour les hommes
Sans 1 jour d'abstinence dans la semaine



Pour les consommations occasionnelles :

- plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion



Les risques :

Risques immédiats :

- Accidents de la circulation, du travail et de la vie courante
- Violences verbales ou physiques (conséquences judiciaires possibles)
- Coma éthylique : urgence pouvant aller jusqu'au décès

Risques à moyen et long terme :

- Maladies cardio-vasculaires
- Cancers (bouche, gorge, œsophage), ulcère de l'estomac, cirrhose
- Troubles du sommeil, dépression, anxiété, troubles de la mémoire, démence
- Impuissance
- Douleurs des jambes, troubles de l'équilibre et de la marche

L'alcool peut entraîner une **dépendance physique** et surtout **psychologique** :

- La consommation quotidienne est devenue **une nécessité**.
- Le **besoin et la recherche** des effets de l'alcool prennent le dessus sur les activités quotidiennes.
- L'alcoolisme dégrade les liens avec l'entourage (famille, enfants, amis...) et les relations professionnelles (perte d'emploi).



Signes d'alerte d'une consommation inappropriée :

- Besoin de boire tous les jours.
- Consommer de l'alcool pour faire face à un problème et/ou pour se sentir bien.
- Éprouver le besoin d'augmenter sa consommation d'alcool.
- Ressentir un manque se manifestant par irritabilité, anxiété, tremblements.
- Boire dès le matin.

Il est fortement recommandé de ne pas boire d'alcool si :

- vous êtes enceinte
- vous souffrez de certaines maladies chroniques (hépatite, épilepsie...)
- vous prenez certains médicaments (neuroleptiques, antidépresseurs, anxiolytiques, somnifères ...)
- vous conduisez des véhicules



L'alcool est la première cause de mortalité sur la route. Il est responsable d'un accident sur trois.

Quelques idées fausses :

- ❑ L'alcool réchauffe l'organisme → **FAUX**
- ❑ Le café et l'eau favorisent l'élimination d'alcool → **FAUX**
- ❑ L'alcool hydrate → **FAUX**



Seul le temps permet l'élimination d'alcool dans le sang :

Il faut 10h pour éliminer 5 verres d'alcool.